

건강한 식생활 - 겨울철 건강 관리

1. 겨울철 영양관리

찬바람이 불고 추운 날씨가 계속되면 우리 몸은 적절한 체온을 유지하기 힘들 뿐 아니라, 신체리듬과 신체저항 능력이 떨어져 쉽게 피로감을 느끼고, 면역력이 약해져 각종 질병에 노출되기 쉽습니다. 특히, 호흡기 점막을 통한 바이러스의 침범으로 감기에 걸리는 사람이 많아짐으로 세심한 주의가 필요합니다.

- 상상의 제철 생선으로 영양가 있는 단백질을 섭취토록 합니다.
- 요오드, 무기질, 비타민의 좋은 공급원인 다시마, 김, 파래, 미역 등의 해조류를 섭취합니다.
- 귤, 오과 등의 과일차로 비타민 섭취를 늘여 감기를 예방하도록 합니다.
- 고른 영양섭취와 알맞은 운동으로 체력을 단련합니다.

2. 건강한 겨울을 보내기 위한 면역력 높이기 방법



철저한 위생관리 규칙적인 운동 충분한 수면 균형 잡힌 영양 섭취 체온유지

면역력 UP 일곱 가지 슈퍼푸드

<p>단호박 베타카로틴 풍부, 유해산소 제거 및 노화억제, 성인병 예방</p> 	<p>당근 베타카로틴 풍부, 유해산소 제거 및 노화억제, 면역력 증강</p> 	<p>고등어 단백질과 오메가3 풍부, 면역력 강화 및 뇌세포 성장에 탁월, 면역물질의 주성분 단백질</p> 
<p>표고버섯 항바이러스 효과 물질, 레티놀 함유, 면역력 높이며 위장을 튼튼하게</p> 	<p>무 비타민A, C가 풍부, 목감기 예방에 최고</p> 	<p>감 비타민A, B, C가 한꺼번에, 비타민의 끝판왕</p> 
<p>사과 유기산과 펙틴이 풍부, 면역력 증강, 혈중 콜레스테롤 감소</p> 	<p><small>(자료출처 : 대한영양사협회, 서울대여과대학)</small></p>	

3. 겨울철 노로바이러스 식중독 주의

- 노로바이러스는 영하(-20℃)에서도 오래 생존하는 특징이 있어, 겨울철(12월~2월)에 특히 발생률이 높습니다.

- 노로바이러스는 급성위장염을 일으키는 바이러스로, 전염성이 강하며 10~100개 입자로도 감염이 가능합니다.

3-1. 노로바이러스에 왜 감염되나요?

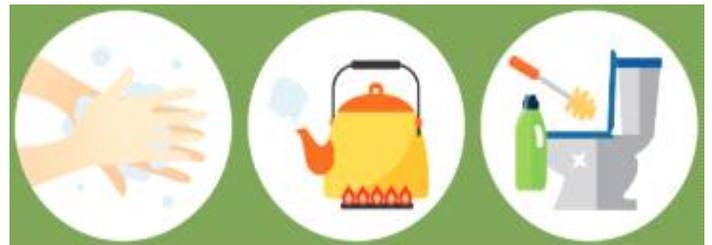
- ① 오염된 물을 마셨을 때
- ② 오염된 물로 씻은 식품을 먹었을 때
- ③ 노로바이러스에 감염된 사람과 접촉했을 때
- ④ 감염환자의 구토물이 닿거나 오염된 문고리나 조리 도구를 만졌을 때

3-2. 노로바이러스 감염 증상은?

24~48시간내에 메스꺼움, 설사, 구토, 복통, 두통, 오한 및 근육통이 발생합니다.

3-3. 노로바이러스를 예방하는 방법은?

- ① 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
- ② 물 끓여서 마시기
- ③ 어패류는 수돗물로 세척한 후 중심온도 85℃에서 1분 이상 익혀 먹기
- ④ 구토, 설사 증상 시 조리하지 않기 (증상 멈춘 후 최소 2일)
- ⑤ 환자 구토물 및 주변 소독하기



[출처: 식품안전나라]

12월 절기 “동지” (12월 22일)



동지는 일년 중 밤이 가장 길고 낮이 가장 짧은 날입니다. 동지인 이날부터 하지가 될 때까지는 다시 낮이 점점 길어집니다.

동지날 팔죽을 먹는 이유

옛날 중국 요순 때 형벌을 담당하던 공공씨가 못된 아들 하나를 두었는데, 그 아들이 동짓날 죽어서 전염병의 귀신이 되었답니다. 그런데 이 역질 귀신은 살아생전에 붉은 팔을 무서워하였답니다. 그런 까닭으로 동짓날에는 팔죽을 쑤어 귀신을 쫓는 풍습이 생겼다고 합니다. (12월 22일은 급식메뉴 팔죽 제공)



23.12월-24.1월 학교급식 식단 안내



매주 **수요일**은 **다먹는날** (수다날) 입니다. 다 함께 실천합시다.

				12/1 Fri
				<p>친환경검정쌀밥(중) 돈육찌개(중)(5.6.9.10) 상하이씨푸드스파게티(중)(1.2.5.6.9.10.12.13.16.17.18) 숙주미나리무침(중) 인연수어카레구이(중)(2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(중)(13) 쿠키앤크림아이스슈(1.2.5)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 848.6/41.3/228.7/7.6</p>
12/4 Mon	12/5 Tue	12/6 Wed 수다날	12/7 Thu	12/8 Fri
<p>친환경찰현미밥(중) 크림스파게티(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 쇠고기미역국(중)(16) 매운갈비찜(5.6.10.13.18) 오이달래무침(중)(5.6.13) 배추김치(중)(9) 친환경딸기(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 869.2/37.2/197.7/3.4</p>	<p>친환경차수수밥(중) 사골우거지국(중)(5.6.13.16) 계맛살부추무침(1.5.6.8.13) 레몬무쌈(중) 오리훈제(중)(1.5.6.13) 배추겉절이(중)(13) 몬테크리스토샌드위치(중)(1.2.5.6.10.13.15.16)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 827.0/38.2/289.8/4.9</p>	<p>카레라이스(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 냉이된장국(중)(5.6.9.13) 상추치커리겉절이(중)(5.6) 장각오분구이(중)(5.6.13.15) 배추김치(중)(9) फल(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 784.5/37.2/199.5/5.0</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 우동(중)(1.5.6.7.13.18) 닭봉데리아끼조림(중)(5.6.12.13.15.18) 시금치고추장무침(5.6) 돈육김치볶음(5.6.9.10) 복동겉절이(중)(13) 친환경배(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 839.3/44.3/194.8/3.4</p>	<p>친환경차조밥(중) 순두부찌개(중)(1.5.6.9.10.13.17.18) 오삼불고기&파채(5.6.10) 참나물무침(중) 볶음우동(중)(5.6.9.12.13.17.18) 배추김치(중)(9) 골드키위(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 831.5/36.1/182.6/5.7</p>
12/11 Mon	12/12 Tue	12/13 Wed 수다날	12/14 Thu	12/15 Fri
<p>친환경찰보리밥(중) 새알심만두국(중)(1.5.6.10.16.18) 오이더덕무침(중)(5.6.13) 오징어채볶음(5.6.13.17) 치킨가스(1.2.5.6.13.15) 배추김치(중)(9) 친환경한라봉(중)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 794.5/40.3/131.9/2.3</p>	<p>친환경검정쌀밥(중) 영양닭죽(중)(15) 돼지갈비콩나물찜(5.6.10.13) 미역줄기볶음(중)(5) 어묵잡채(중)(1.5.6.13) 배추김치(중)(9) 친환경방울토마토(중)(12)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 819.6/40.6/195.8/4.1</p>	<p>스팸마요덮밥(중)(1.2.5.6.10.13.15.16) 감자양송이들깨국(중) 상추묵무침(중)(5.6) 김치볶음(중)(5.9) 웃담말기요구르트(중)(2) 친환경사과(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 820.9/26.9/313.5/4.1</p>	<p>친환경차조밥(중) 베트남쌀국수(중)(5.6.13.15.16.18) 돈사태감자조림(중)(5.6.10.13.18) 미나리무무침(중)(5.6.13) 해물김치전(중)(1.5.6.9.13.17) 복동겉절이(중)(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 825.2/45.3/176.9/4.4</p>	<p>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 한우갈비탕(중)(1.5.6.16) 두부김치찜(중)(5.6.9) 콩나물파채무침(중)(5) 깻잎김치(중)(13) 콘치즈토스트(중)(1.2.5.6.12.13) 사과요거타임(중)(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘</p>
12/18 Mon	12/19 Tue	12/20 Wed 수다날	12/21 Thu	21/22 Fri
<p>친환경차수수밥(중) 된장찌개(중)(5.6) 콩치킨김치조림(중)(5.6.9) 감자채볶음(중)(1.2.5.6.10.15.16) 목살스테이크(중)(5.6.10.12.13.16) 배추겉절이(중)(13) 친환경사과(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 848.6/37.3/273.9/6.7</p>	<p>친환경찰현미밥(중) 유부잔치국수(중)(1.5.6) 탄두리닭볶음(중)(2.5.6.12.13.15.16.18) 골뱅이야채무침(중)(5.6.13) 배추겉절이(중)(13) 핫도그(중)(1.2.5.6.10.16)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 813.8/40.0/276.2/3.6</p>	<p>비빔밥(중)(5) 아육국(중)(5.6) 무생채(중)(5.6.13) 약고추장(중)(5.6.10.13) 치즈돈가스(중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 배추김치(중)(9) 탐미유포도워터젤리(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 719.8/26.4/247.2/3.1</p>	<p>친환경찰보리밥(중) 콩비지순두부김치찌개(1.5.6.9.10.13.17.18) 닭갈비(중)(5.6.13.15) 숙주나물(중) 멸치아몬드볶음(중)(5.6.13) 클로렐라포크브리토(중)(2.5.6.10.12.13) 깻잎김치(중)(13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 869.8/48.3/343.6/4.5</p>	<p>친환경검정쌀밥(중) 단팔죽(소)(중)(13) 마라탕2(중)(2.4.5.6.10.12.13.15.16.18) 갈비찜(중)(5.6.10.13.18) 얼갈이무침(중)(5.6) 배추김치(중)(9)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 919.4/41.2/215.6/4.8</p>
12/25 Mon	12/26 Tue	12/27 Wed 수다날	12/28 Thu	12/29 Fri
<p>성탄절</p> <p>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 육개장(중)(13.16) 오향장조림(중)(1.5.6.10.13.18) 오이부추무침(중)(5.6.13) 파래자반(중)(5.13) 배추김치(중)(9) 골드키위(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 739.1/33.3/207.6/6.7</p>	<p>친환경찰현미밥(중) 유부잔치국수(중)(1.5.6) 탄두리닭볶음(중)(2.5.6.12.13.15.16.18) 골뱅이야채무침(중)(5.6.13) 배추겉절이(중)(13) 핫도그(중)(1.2.5.6.10.16)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 813.8/40.0/276.2/3.6</p>	<p>김치김가루볶음밥(중)(1.2.5.6.9.10.15.16) 복어계란국(중)(1) 닭봉데리아끼조림(중)(5.6.12.13.15.18) 상추묵무침(중)(5.6) 복동겉절이(중)(13) 웃담사과요구르트(중)(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 744.8/38.5/302.5/4.3</p>	<p>친환경차조밥(중) 열무들깨된장국(중)(5.6) 매운돈사태찜(중)(5.6.10.13.18) 오이달래무침(중)(5.6.13) 오리훈제야채볶음(중)(5.6.12.13) 배추김치(중)(9) 씨앗찰호떡(정)(1.2.4.5.6)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 947.8/49.8/204.4/5.8</p>	<p>친환경차수수밥(중) 갈비김치찌개(중)(5.6.9.10) 스파게티(중)(1.2.5.6.10.12.13.16) 비엔나메추리알조림(중)(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 호박버섯볶음(중)(5) 배추겉절이(중)(13) 친환경딸기(중)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 869.1/40.3/229.2/4.6</p>
1/1 Mon	1/2 Tue	1/3 Wed 수다날	1/4 Thu	
<p>새해첫날</p> <p>친환경혼합잡곡밥(중)(5) 치자잔치국수(중)(1.5.6) 돼지갈비콩나물찜(중)(5.6.10.13) 골뱅이야채무침(중)(5.6.13) 배추김치(중)(9) 프렌치토스트(중)(1.2.5.6.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 792.9/38.1/221.5/3.4</p>	<p>친환경찰현미밥(중) 치자잔치국수(중)(1.5.6) 돼지갈비콩나물찜(중)(5.6.10.13) 골뱅이야채무침(중)(5.6.13) 배추김치(중)(9) 프렌치토스트(중)(1.2.5.6.13)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 792.9/38.1/221.5/3.4</p>	<p>치밥(중)(1.5.6.12.13.15.16) 팽이버섯된장국(중)(5.6) 오이달래무침(중)(5.6.13) 분토자떡볶이(중)(1.2.5.6.12.13.16.18) 배추겉절이(중)(13) 웃담말기요구르트(중)(2)</p> <p>* 에너지/단백질/칼슘/철 876.2/44.6/285.2/4.4</p>	<p>종업식 졸업식</p>	

◆ 알레르기 정보

- 1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 홍합, 전복포함). 19.잣
- 이들 식품을 사용하거나 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식명에 해당 알레르기 유발식품의 번호가 표시됩니다.

※알레르기 식품이 포함된 음식이 제공되는 경우 배식받기 전에 꼭 확인하시고 식사하시기 바랍니다.

◆ 식재료 원산지 표시

- 1.쇠고기 및 쇠고기가공품:국내산 한우, 2.돼지고기 및 돼지고기가공품:국내산, 3.닭고기 및 닭고기가공품:국내산,
- 4.오리고기 및 오리고기가공품:국내산, 5.쌀 및 가공품:국내산, 6.배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 7.미꾸라지:국내산
- 8.낙지:베트남산, 9.명태 및 명태가공품:러시아산, 10.고등어:국내산, 11.갈치:세네갈산, 12.꽃게:국내산,
- 13.오징어/오징어가공품:국내산/페루산, 14.참조기:국내산, 15.다랑어 및 다랑어가공품:원양산, 16.아귀:국내산,
- 17.주꾸미:베트남산, 18.콩(두부류·콩비지·콩국수):국내산, 19.전복:국내산

※ 식품수급으로 인해 식단이 변동될 수 있습니다.